

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада № 65
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 28-од от 30.08.2024 г.
Заведующий ГБДОУ детского
сада № 65 Кировского района
Санкт-Петербурга
_____ /Е.А. Алиева/

**Рабочая программа
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
дошкольного образования
«ГИМНАМБА»**

**Возраст: 3-4 лет
Срок освоения: 1 год**

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Маркова Елена Владимировна,

**Санкт-Петербург
2024**

Оглавление

| | |
|--|----|
| Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе дошкольного образования «Гимнамба»..... | 3 |
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы..... | 4 |
| 1.3. Возрастные особенности детей 3-4 лет | 5 |
| 1.4 Принципы рабочей программы..... | 5 |
| 1.5. Планируемые результаты | 6 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 6 |
| 2.1. Учебный план..... | 6 |
| 2.2. Календарный план..... | 7 |
| 2.3. Содержание программы..... | 7 |
| 2.4. Технологии и методики, используемые в программе..... | 9 |
| 2.5. Взаимодействие с родителями..... | 9 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 9 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение программы | 10 |
| 3.2. Методическое обеспечение | 10 |
| 3.3. Комплексно-тематическое планирование детей 3-4 лет..... | 11 |
| Список методической литературы: | 16 |

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дошкольного образования «Гимнамба»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования «Гимнамба» (далее программа «Гимнамба») для детей 3-4 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия до 01.01.2027);
- и иными нормативными актами;
- Устав ГБДОУ детского сада № 65 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденного Комитетом по образованию Санкт-Петербурга от 29.11.2022 г. № 2351-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 07.10.2016 г. № 2201 (Приложение № 1 на право осуществления дополнительного образования, серия 78ПО1 № 0005149).

Программа ориентирована на формирование здорового образа жизни детей 3-4 лет, посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки дошкольников, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности суставов. Развитие межполушарного взаимодействия (развитие памяти, внимания, речи, мышления) с помощью кинезиологических упражнений.

Программа сформирована с учетом психо-возрастных особенностей детей 3-4 лет и выстроена в соответствии с содержанием и организацией образовательного процесса по физическому развитию.

Программа является документом, регламентирующим содержание и педагогические условия обеспечения дополнительного образовательного процесса в области «Физическое развитие».

Программа может подлежать корректировке и дополнению в связи с изменениями нормативно-правовой базы дошкольного образования, образовательного запроса родителей и интересов детей.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ **Пояснительная записка**

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. В структуре организационной деятельности детей на занятиях по физкультуре времени на профилактику плоскостопия, заболеваний опорно-двигательного аппарата, на развитие межполушарного взаимодействия отводится недостаточно, т.к. основная часть занятия направлена на развитие основных видов движений.

Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и

методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто болеют, что является развитием сколиоза, плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывает нагрузки, начинается их нарушение.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата, для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья была разработана программа «Гимнамба». Необходимо проведение комплексной работы, поэтому в программу вошли комплексы по суставной гимнастики, МФР, кинезиологическая и дыхательная гимнастики, а также точечный массаж.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения.

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 7 месяцев.

Цель и задачи программы

Цель программы – целостное развитие, укрепление и оздоровление детей посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки, укрепления вестибулярного и опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Образовательные задачи

- Дать представление детям о разных видах оздоровления. Среди них: дыхательная гимнастика, кинезиологическая гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, миофасциальный релиз.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Формировать навыки здорового образа жизни с помощью различных оздоровительных методик.
- Содействовать гармоничному физическому развитию детей, обогащать их двигательный опыт;

Развивающие задачи

- Развивать умение ориентироваться в пространстве, точность, координацию движений.
- Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Развивать память, внимание, мышление, межполушарное взаимодействие;
- Формировать навыки диафрагмального дыхания;

- Совершенствовать тактильные ощущения детей благодаря применению массажных мячиков для каждого ребёнка;

Воспитательные задачи

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости заниматься оздоровлением и укреплением организма;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, получать удовольствие от игр развивающей направленности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Дети осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целенаправлению (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

Внимание непроизвольно.

Память непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Сохраняют и воспроизводят ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий.

Мышление наглядно-действенное: решают задачи путем непосредственного действия с предметами.

Начинает развиваться воображение (прежде всего, в игре).

Дети проявляют любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к сверстникам. Способны к эмоциональной отзывчивости - сопереживают, утешают, помогают сверстнику. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативные, последствия их ребенок не представляет (свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему). Характерно стремление быть независимым от взрослого и действовать как взрослый, что может провоцировать небезопасные способы поведения.

Дети этого возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам, но выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого, поэтому нередко обращаются с жалобой к взрослому. Выражено стремление к самостоятельной деятельности: любимым выражением является «я сам».

Принципы рабочей программы

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности
- Принцип самостоятельности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип оздоровительной направленности.

Планируемые результаты:

- Дети знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Дети знают основы личной гигиены и основы здорового образа жизни.
- Дети знакомы с различными видами оздоровительных гимнастик: дыхательная, кинезиологическая.
- Дети знают и владеют навыками самомассажа;

- Дети могут выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.
- Дети имеют двигательный «запас» общеразвивающих упражнений.
- Умеют выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- Демонстрируют уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.
- У детей сформированы знания о правильной осанке.
- Дети имеют представление о ценности своего здоровья, владеют простейшими навыками его укрепления.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- У детей развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Учебный план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнамба» для детей 3-4 лет.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий, проводимых во второй половине дня, в течение 7 месяцев (с 01 октября по 30 апреля) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раз в месяц).

Учебный план реализуется как в режиме групповой работы, так и в режиме индивидуального сопровождения.

Планирование занятий по оздоровительной гимнастике «Гимнамба» (час)

Сетка часов при одном занятии в неделю

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Здоровье | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Дыхательная гимнастика и точечный массаж | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Кинезиологические упражнения | 4 | 1 | 3 |
| 4 | Миофасциальный релиз | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Профилактика плоскостопия | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Красивая осанка | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Гимнастика для глаз | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Музыкально-подвижные игры | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| Итого: | | 28 | 7 | 21 |

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 01 октября 2024 года.
Окончание учебных занятий – 30 апреля 2025 года.

Комплектования групп дополнительного образования детей:

С 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.

Каникулы:

с 01.05.2025 г. по 30.09.2025 г.

Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей

| Количество недель в год | Количество дней в год | Количество учебных часов |
|--|-----------------------|---------------------------------|
| 28 | 28 | 28 |
| | | Группа, возраст детей |
| | | Младшая группа, с 3 до 4 лет |
| Длительность условного часа непосредственно образовательной деятельности | | 15 |
| Количество условных часов в неделю | | 1 |
| Общее астрономическое время в неделю | | 15 мин |

Продолжительность учебной недели:

пятидневная учебная неделя.

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детского сада № 65 Кировского района Санкт-Петербурга.

Количество часов отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

- воспитанники от 3 до 4 лет – 15 минут.

Содержание программы

Основным в содержании программы физкультурно-спортивной направленности является укрепление физического и психического здоровья детей 3-4 лет, формирование правильной осанки, тренировки вестибулярного аппарата и всех групп мышц с помощью различных методик.

В содержании занятий включены следующие виды работы:

- **Строевые упражнения:** построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.
- **ОРУ (обще-развивающие упражнения):** без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, гимнастические палки и т.д.).
- **Упражнения в равновесии:** ходьба по ограниченной поверхности
- **Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание.
- **Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.**

Кинезиологическая гимнастика

Кинезиологическая гимнастика – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. **Развитию кисти руки** принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи, так как рука

имеет самое большое представительство в коре головного мозга. Применение метода кинезиологической коррекции позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость.

Кинезиологические упражнения: «Глазки», «Язычок», «Ротик», «Домик», «Ожерелье», «Дерево», «Яйцо», «Ладошки», «Позевай» и т.д.

Дыхательная гимнастика и точечный массаж

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на оздоровление ребенка. Использование физических упражнений, направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых в дошкольных учреждениях формах работы по физическому воспитанию. Задачи дыхательной гимнастики:

- ✓ развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма заболеваниям дыхательной системы.

Дыхательные упражнения: «Ветерок», «Пузырики», «Насосик», «Говорилка», «Самолет», «Часики», «Паровозик», «Дровосек», «Ежик», «Лягушонок» и т.д.

Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж также является одним из эффективных методов закаливания детей, который целесообразно применять в комплексе с дыхательной гимнастикой.

Миофасциальный релиз

Миофасциальный релиз (далее МФР) – техника расслабления организма посредством воздействия на мышцы, фасции и триггерные (болевые) точки. «Мио» это мышца, «фасции» - оболочки, которые покрывают все органы в нашем теле. Чтобы представить наглядно, как выглядят фасции, можно посмотреть на любое мясо, белые пленочки на нем и есть фасции. «Релиз» - это расслабление. МФР — это терапия, которая используется для расслабления мышц и фасций путем воздействия на мягкие ткани. При этом происходит улучшение кровотока и лимфотока, увеличение подвижности и амплитуды движений суставов, снижаются болевые ощущения, и появляется чувство облегчения.

Музыкально-подвижные игры – незаменимое средство пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка.

«Вышли мышки на опушку», «Как живешь?», «Автобус», «Снег руками нагребаем», «Бусинки и бусики», «Идем, бежим», «Солнышко и дождик», «Мы наденем варежки», «Да-да-да сказала голова» и т.д.

Гимнастика для глаз

В дошкольном учреждении гимнастика для глаз имеет большое значение, поскольку выполняет целый ряд задач: общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Стопа это фундамент, опора нашего тела и любое нарушение ее развития может негативно отразиться на осанке ребенка. С помощью гимнастики на мобильность улучшаем подвижность верхней части тела, осанку, укрепляем мышцы, своды стопы и голеностопного сустава.

Технологии и методики, используемые в программе

Технологии:

- здоровьесберегающие технологии
- информационно-коммуникационные технологии
- лично-ориентированные технологии
- социоигровые технологии

Методы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;

Взаимодействие с родителями

| Месяц | Название мероприятия |
|------------------|--|
| Сентябрь | Выступление на родительских собраниях, подготовка буклета для родителей. |
| Декабрь | Совместное занятие с родителями. |
| Апрель | Открытое занятие |
| Сентябрь- Май | Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. WhatsApp. VKontakte. Сменная информация на странице официального сайта |

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации занятий

Основной формой организации занятий является – индивидуально-групповая. Данная форма организации занятий выбрана не случайно. Такая форма позволяет проводить занятия с группой детей разного уровня подготовки. Занятия рассчитаны на детей 3-4 лет. Продолжительность занятий соответствует методическим требованиям: до 15 минут для детей 3-4 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Дозировка специальных упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4 – 5 раз на этапе разучивания упражнений и до 8 – 10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Расписание дополнительной образовательной услуги

Количество занятий в неделю: 1

| Группа | День недели | Возраст | Время |
|--------------------|-------------|------------------|-------------|
| № 4 1 подгруппа | Четверг | Младшая 3-4 года | 15,50-16.05 |
| № 4 2 подгруппа | Четверг | Младшая 3-4 года | 16.15-16.30 |

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства обучения: ноутбук, колонки.

Обеспечение помещениями:

- Спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Ковер, шведская стенка, скамья гимнастическая, доска ребристая.

Дополнительный инвентарь: мфр мячи, гимнастические палки, опорные блоки, полусферы и балансировочные подушки, массажный коврик, мячи большого, среднего и малого диаметра.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

Методическое обеспечение программы

Программа рассчитана на дошкольный возраст, занятия проводятся в игровой форме, непринужденно и свободно, с обязательной сменой видов деятельности.

Каждое занятие предполагает выполнение различных музыкальных зарядок с ускорением и без, выполнение движений под музыку, музыкально-подвижные игры.

Для успешной реализации учебного процесса программой предусмотрено наличие необходимого количество оборудования и наглядного материала.

Комплексно-тематическое планирование 3-4 лет

| Месяц | Недели | Тема | Содержание |
|----------------|---------------|----------------------------|--|
| Октябрь | 1 | Неделя радостных знакомств | <ul style="list-style-type: none"> - Формировать контакт и доверие детей к педагогу. - Развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Рассказать о понятии здоровье и методах его укрепления. - Рассказать о видах гимнастик и их пользе. - Знакомство с инвентарем для занятий. - Игра «Зайчик, зайчик попляши!», «Маленькие ножки». |
| | 2 | «Наше дыхание» | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога. - Как правильно дышать? Разные способы дыхания. Обучение правильной технике дыхания. - Игры на постановку дыхания: «Воздушный футбол», «Подуем в трубочку», «Послушай свое дыхание» |
| | 3 | «Красивая осанка» | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Формировать у детей правильную осанку. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для укрепления мышц спины без предметов. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Добеги до меня» Гимнастика для пальчиков «Умываем пальчики». |
| | 4 | «Изучаем наши ножки» | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Рассматриваем свои ножки. Комплекс упражнений для ног: подвижности голеностопа, укрепляем пальцы ног. - Подвижная игра: «Пчелки» - Игра с сенсорными мешочками. - Ходьба по корригирующей дорожке |
| | 5, 6 | «Развиваемся играя» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать двигательные умения и навыки, умение ориентироваться в пространстве. - Развивать умение выполнять упражнения одновременно со взрослым. |

| | | | |
|----------------|---------------|------------------------|---|
| Ноябрь | | | <ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения по профилактике плоскостопия с гимнастической палкой. - Игры-упражнения для формирования правильной осанки «малютка», «жучок на спине». - Музыкально-подвижная игра: «Самолет», «Солнышко и дождик». - Упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики. |
| | 7, 8 | «Со здоровьем по пути» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Формировать у детей правильную осанку. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («рыбка», «кораблик»); - Упражнения для стоп с мфр-мячом. - Самомассаж пальчиков ног, стоп. - Подвижная игра: «Бусинки и бусики», - Пальчиковая гимнастика: «Повстречались два быка», «Кулачок». |
| Декабрь | 9, 10 | Здравствуй, Зима! | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («паук», «кто там?», «донеси не урони»); - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сжатие мфр мяча пальчиками, прокати мяч другу, надавливание на мяч). - Подвижная игра: «Мы наденем варежки», «Мы повесим шарик». Малоподвижная игра: «Тишина у пруда», «Стоп». |
| | 11, 12 | «Зимние забавы» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Побуждать получать удовольствие от выполнения движений. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (без предметов, с мячом лежа на спине и на животе); - Мобильность тазобедренных суставов и стоп. |

| | | | |
|----------------|---------------|-------------------------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по балансирам. - Подвижная игра: «Снежки», «Ты катись, катись снежок» - Пальчиковая гимнастика: «Новый год». |
| Январь | 13, 14 | «Вот что я могу!» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Развивать равновесие, мелкую моторику рук. <ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с мячом малого и среднего диаметров; - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия на балансирах. - Ходьба по балансирующей доске. - Музыкально-ритмическая композиция «Я убегу» - Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы», «Знакомство пальчиков друг с другом». |
| | 15, 16 | Снежные дорожек | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. <ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение ориентироваться по ограниченной поверхности. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Формировать у детей правильную осанку с гимнастической палкой. - Работа над подвижностью стопы, упражнения по профилактике плоскостопия с камешками, самомассаж стоп. - Ходьба по ограниченной поверхности. - Подвижные игры: «Лягушки», «Мячик» - Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ладошка». |
| Февраль | 17,18 | «Радуемся зимушке-зиме» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей навык одновременно выполнять упражнения со взрослым. - Продолжать развивать умение ориентироваться на ограниченной поверхности - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. <ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у гимнастической стенки; - Упражнения на мобильность для тазобедренных суставов. - Музыкально-ритмическая композиция «Пилот», «Ты катись, снежок». - Пальчиковая гимнастика «Перчатки». - Малоподвижная композиция: « Тяжелые и легкие ручки», «Пружинки и полупальцы». |

| | | | |
|-------------|--------------|---------------------------|---|
| | 19,20 | Озорные снеговики | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей точность выполнения упражнений и движений. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Продолжать развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Воспитывать дружеские отношения в игре. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки лежа на полу без предметов. - Упражнения для укрепления свода стопы на балансирах. - Подвижная игра «Снежная карусель», «Бусинки и бусики». - Пальчиковая гимнастика: Игра с сенсорными мешочками. - Малоподвижная игра: «Ручки, ножки». |
| Март | 21,22 | «Весенний заряд энергии!» | <ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Побуждать к проявлению смелости и уверенности в своих силах, получать удовольствие от выполнения движений. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены. - Упражнения на мобильность для стоп, точечный массаж стоп. - Подвижная игра «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик» - Музыкально-ритмическая композиция «Ладوشка» - Пальчиковая гимнастика «Домашние животные», «Этот пальчик». - Малоподвижная игра «Три медведя». |
| | 23,24 | «Весенний ветерок» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Побуждать к проявлению смелости и уверенности в своих силах, получать удовольствие от выполнения движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать равновесие, мелкую моторику рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с обручем. - Упражнения для пальцев ног, самомассаж пальцев стоп. |

| | | | |
|---------------|--------------|--------------------------------------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Побегаем, попрыгаем», «Догони меня». - Музыкально-ритмическая композиция «Вышли мышки на опушку», «Самолет» - Пальчиковая гимнастика «Грибы», «На опушке дом стоит». |
| Апрель | 25,26 | «Раз, два, три - а ну-ка посмотри» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки стоя на четвереньках. - Упражнения для стоп с мфр мячом. - Подвижная игра «Ловишки», - Музыкально-ритмическая композиция «Пчелки». - Ходьба по балансирам, балансировочной доске. - Малоподвижная игра «На лужайке две подружки», «Воздушный шар». |
| | 27,28 | «Три, четыре, пять – повтори опять!» | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с гимнастической палкой. - Упражнения на мобильность для стоп, точечный массаж стоп с мфр-мячом. - Подвижная игра «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик» - Музыкально-ритмическая композиция «Ладощка» - Пальчиковая гимнастика «Цветные пальчики», «Повстречались два быка». |

Список литературы

Учебно-методические издания:

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208 с.: ил. – (Качество жизни).
2. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. М. :Мозаика – Синтез -2014. – 48 с.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 36 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-7 лет. – М. :Мозаика – Синтез, 2014.- 128 с.
5. Е.И. Подольская Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. – Волоград: Учитель, 2009 г. 207 с.
6. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр: Для занятий с детьми 2-7 лет. – Москва М. :Мозаика – Синтез, 2016 г., 144 с.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Автор составитель О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176с.